

冷汁

【材料／2人分】

そうめん（乾麺）	2束（100g）
きゅうり	1本（100g）
みょうが	1／2個（25g）
ねぎ	1／2本（60g）
青じそ	4～8枚
ごま（いりごま）	1／2袋（30g）
砂糖	小さじ1
みそ	大さじ1
しょうゆ	少々
水	400ml（2カップ）
煮干し	8g

【作り方】

1. にぼしは頭とはらわたを取る。鍋ににぼしを入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、浮いてくるあくを取り除きながら、2～3分静かに煮出し、濾し、冷ます。
2. きゅうりは薄い輪切りにし、みょうが、ねぎはみじん切りにし、みょうがは水につける。青じそは細かく切る。
3. すり鉢にごまを入れて、よく擦る。ごまがよく潰れて香りが立ってきたら、すり混ぜながら、みそ、砂糖、しょうゆを少しずつ入れる。
4. 冷めただしをすり混ぜながら入れて、全体をよく混ぜ合わせる。
5. きゅうり、みょうが、ねぎを入れて全体をよく混ぜる。
6. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、そうめんのゆで時間をまもってゆでる。ゆであがったら、ざるにあげて、水でよく洗う。手のひらサイズに分けてお皿に盛る。
7. お椀に5を盛り付ける。

<栄養量／1人分>

エネルギー312Kcal たんぱく質10.3g 脂質9.4g 塩分量1.5g

熱中症に気をつけよう

令和5年7月1日(土)
保健課 管理栄養士
おやこ郷土料理教室

今年は猛暑の予報が出ています！急な暑さには要注意！

めまい 立ちくらみ 手足の冷えやしびれ 汗がとまらない 等

これらの状態になったら要注意！

➡️ すぐに涼しいところに行き、マスクを取って、水分をとりましょう。

< 普段からできる暑さ対策 >



① こまめに水分をとりましょう

1日に必要な水分量(1kgあたり) 幼児 100ml 大人 50ml

➡️ (目安) 15kgの幼児 1500ml 50kgの大人 2500ml

必要量の半分は飲み物でとりましょう

1日の摂取目安量: 幼児 750ml 大人 1250ml

② 1日3食しっかり摂りましょう

1日に必要な水分量の半分は食べ物から摂っています

➡️ 朝ごはん・昼ごはん・晩ごはんを必ず食べましょう。

～ 欠食すると栄養だけでなく水分不足になりやすいので注意！～

夏のオススメごはん

冷汁

塩分と水分の
摂取ができる

かてめし

塩分、水分、糖分
の摂取ができる